



Plan de Prevención de Riesgos Laborales

La Fundación Plaza de Castilla presenta su Plan de Prevención de Riesgos Laborales actualizado, que incluye medidas específicas para el trabajo en remoto. Este plan, aprobado por la Dirección, establece directrices para prevenir accidentes y enfermedades laborales, tanto en actividades presenciales como en remoto, fomentando un entorno seguro y saludable para todos los empleados, voluntarios y colaboradores.





Objetivos del Plan

1 Identificación y evaluación

Identificar y evaluar los riesgos laborales asociados al trabajo remoto y presencial.

2 Garantía de seguridad

Garantizar condiciones seguras y ergonómicas en los espacios de trabajo desde casa.

3 Formación e información

Proveer formación e información a todos los trabajadores sobre medidas de prevención.

4 Cultura organizacional

Crear una cultura que priorice la seguridad, el bienestar y el equilibrio laboral-personal.

Identificación de Riesgos en Trabajo Remoto



Ergonomía

Mala postura, mobiliario inadecuado o uso prolongado de pantallas.



Riesgos psicosociales

Aislamiento, estrés, dificultad para desconectar.



Riesgos eléctricos

Uso de equipos electrónicos en condiciones inseguras.



Higiene postural

Espacios no adaptados para largas jornadas de trabajo.

Medidas Preventivas para Trabajo en Remoto

Ergonomía y Espacios de Trabajo

- Recomendaciones para un puesto ergonómico
- Pausas activas cada 60-90 minutos
- Guía de buenas prácticas ergonómicas

Higiene y Seguridad

- Revisión de instalaciones eléctricas
- Espacio limpio, iluminado y ventilado
- Sesiones informativas sobre riesgos en el hogar



Gestión del Tiempo y Prevención de Riesgos Psicosociales

- 1** — **Gestión del Tiempo**
Establecer horarios claros, respetar pausas y descansos. Implementar política de desconexión digital fuera del horario laboral.

- 2** — **Comunicación**
Promover canales de comunicación frecuentes con compañeros y supervisores para evitar el aislamiento.

- 3** — **Apoyo Psicológico**
Ofrecer apoyo psicológico o sesiones de mindfulness en caso de ser necesario.



Suministro de Recursos y Medidas Generales

Recursos Adecuados

Evaluar la posibilidad de proporcionar equipamiento necesario como sillas ergonómicas, monitores o teclados.

Evaluaciones Periódicas

Realizar encuestas y autoevaluaciones para identificar posibles riesgos en los espacios de trabajo en casa.

Formación Continua

Ofrecer cursos online sobre prevención de riesgos laborales específicos para el trabajo en remoto.

Auditorías Virtuales

Realizar revisiones periódicas del entorno de trabajo remoto para garantizar su seguridad y adecuación.



Plan de Emergencia y Actuación

1

Informar al supervisor

En caso de accidente en casa, informar inmediatamente al supervisor directo.

2

Atención médica

Gestionar la atención médica requerida si es necesario.

3

Documentar el incidente

Registrar el incidente para evaluar las causas y prevenir futuras ocurrencias.

4

Contactos de emergencia

Mantener una lista actualizada de números de emergencia locales y servicios de soporte laboral.

Seguimiento y Mejora Continua

El Plan de Prevención de Riesgos Laborales de la Fundación Plaza de Castilla se someterá a revisiones periódicas para garantizar su efectividad y adaptabilidad. Estas revisiones permitirán ajustar el plan a nuevas normativas, tecnologías emergentes o necesidades específicas de los trabajadores que puedan surgir con el tiempo.

El compromiso con la seguridad y salud de todos los empleados, voluntarios y colaboradores es una prioridad constante, y este plan evolutivo refleja nuestra dedicación a mantener un entorno laboral seguro y saludable, tanto en la oficina como en el trabajo remoto.

